

<<城市生活安全手册>>

图书基本信息

书名：<<城市生活安全手册>>

13位ISBN编号：9787121125317

10位ISBN编号：7121125315

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业出版社

作者：张金霞

页数：172

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<城市生活安全手册>>

### 内容概要

全书按人们最关心的安全方向分为8章，包括水电气火、各种电器的安全使用原则，日常饮食的安全注意事项，交通和旅游安全，老人、儿童和学生安全，防止各种街头骗术、短信电话骗术分类等。

另外，针对刑事案件发生时的一些规律，分类提出预防方案，提醒人们外出钱财管理、首饰的佩戴，小区附近出现陌生人的处理方法等。

还提供了家庭常备药常识和急救常识，在关键的时刻，不犯错误，能保证自己和家人的生命健康。

本书内容精炼，每一条安全规则都是经验教训积累的成果，是城市家庭的收藏必备图书。

# <<城市生活安全手册>>

## 书籍目录

### 第1章 日常生活安全常识 厨房着火，该怎么办？

- 如何救治烫伤者？
- 煤气中毒，该如何救治？
- 如何避免被雷击？
- 如何在地震来临时巧妙逃生？
- 如何在狂风大作的情况下巧妙避险？
- 电梯发生故障，该如何自救？
- 在野外迷路，该怎么办？
- 滑雪遇险，该怎么办？
- 有人掉进冰窟，该如何去营救？
- 遭遇人群拥挤踩踏，该如何逃生？
- 如何避免被高空坠物砸伤？
- 遇到有人轻生，该怎么办？
- 有人被电伤，该如何急救？
- 异物入耳，该如何处理？
- 体温计破裂之后，该怎么办？
- 异物入口怎么办？
- 旅行时如何防止落入旅行团的消费陷阱？
- 如何躲过“医托儿”设下的陷阱？
- 遭遇电话骚扰，该如何摆脱？
- 与合租者发生矛盾，该怎么解决？
- 如何与同事友好相处？
- 路遇精神异常者，该怎么办？
- 亲戚朋友借钱不还，该如何把钱要回来？
- 如何防止被偷拍？
- 物品遗忘在出租车内怎么办？
- 如何预防手机爆炸？
- 如何避免手机辐射？
- 如何避免装修带来的危害？
- 如何安全使用高压锅？

### 第2章 饮食安全常识 良好的饮食习惯是基础 如何预防食物中毒的发生？

- 食物中毒的症状 食物中毒后的家庭急救 易引发中毒的食物及其中毒症状 常见食物的生克搭配
- 如何防止食用冰箱中的食物后中毒？
- 容易造成食物中毒的不良习惯 餐馆用餐常识 餐馆中的“垃圾茶” 新鲜的未必就好 不良饮食容易引发癌症 食物中也有抗癌明星 儿童不宜多吃的几种食物 有益于健康的几种常见食物 健康烹饪的常用技巧 如何分辨地沟油？

### 第3章 交通安全常识 一定要知道的交通标志 行人交通安全常识 行人要横穿马路或铁路道口时，怎么才安全？

- 骑自行车要注意哪些安全事项？
- 骑电动车要知道哪些安全常识？
- 如何延长电动自行车电池的使用寿命？
- 骑摩托车的安全常识 驾驶汽车必须知道的安全常识 开车陋习带来的安全隐患 特殊人群开车要注意的问题 特殊天气开车要注意的问题 开车旅行的注意事项 出租车司机的安全保护措施 乘车携带行李的相关规定 乘坐出租车的安全常识 乘坐公交车的注意事项 遭遇车祸该怎么办？
- 购买火车票时应注意哪些问题？

## <<城市生活安全手册>>

乘坐火车的注意事项有哪些？

乘坐城铁要注意什么？

乘船时的安全常识 不慎落水该如何自救？

如何营救落水者？

乘坐飞机出行前的准备 乘坐飞机时的注意事项 哪些人不适合乘坐飞机？

第4章 有关老人的安全常识 有益于老年人健康的生活习惯 配戴假牙的相关常识 老年人的健康饮食 适合老年人食用的功能食品 老年人的运动安全 老年人外出常识 如何安排老年人的旅游休闲活动？

如何防止老年人上当受骗？

老年人应该注意的安全常识 老年人该如何防暑？

老年人噎食，该如何救助？

老年人慎用的几类药 老年人应常备的几类药 老年人易发病时间常识 老年人的意外急救常识 第5章 有关儿童的安全常识 儿童独自在家的安全常识 阳台和浴室有危险 小心“咬人”的机器 小心火灾 触电事故的预防和处理 可爱的动物也有危险性 学校里的安全注意事项 乘坐私家车安全须知 独自在家时如何接电话？

儿童食品安全常识 乘坐电梯安全须知 下雨天的安全常识 上下楼梯的安全常识 交友要谨慎 发现家里来了小偷怎么办？

如何防止孩子被人拐卖？

儿童如何防拐骗？

中小學生要牢记的安全防御类常识 儿童被绑架后的紧急处理措施 第6章 需要防范的各种诈骗形式 迷信消灾骗术 街头中奖诈骗 收购、推销骗术 冒充国宝、古董诈骗 丢包分钱诈骗 兑换外币诈骗 街头棋局诈骗 住宿诈骗 假币诈骗 假借手机诈骗 迷药诈骗 电话欠费诈骗 刷卡消费诈骗 退税退款诈骗 短信中奖诈骗 汇钱救急诈骗 网络购物诈骗 网络中奖诈骗 冒充QQ好友诈骗 彩票预测网络诈骗 第7章 运动娱乐安全须知 跑步的安全常识 登山的注意事项 打篮球时要注意什么？

足球运动的安全常识 羽毛球运动的安全常识 跳绳的安全常识 自行车运动安全须知 打保龄球的安全常识 攀岩安全须知 蹦极安全须知 游泳的注意事项 潜水的安全常识 水上冲浪要注意哪些事项？

漂流的注意事项 滑雪的安全常识 滑翔伞运动安全须知 运动时受伤如何止血？

外伤的包扎 骨折时的固定 伤者的搬运方法 第8章 家庭用药、护理与急救常识 测量血压 测量体温 测量脉搏 药品的选购与储存 用药的误区 服药禁忌 醉酒的护理方法 长期卧床病人的护理 发热的护理 家庭急救禁忌 人工呼吸的方法和注意事项 胸外心脏按摩术

章节摘录

(4) 不要用乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果。

现在，家长们受广告的影响，往往用“钙奶、果奶”之类的乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果给孩子增加营养。

殊不知，两者之间有着天壤之别，饮料根本无法代替牛奶和水果带给孩子的营养和健康。

不要盲目相信广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

(5) 易拉罐饮料对儿童有危害，因为易拉罐是以铝为材料制成的，内层用有机涂料进行隔离。

但在生产、运输等过程中，涂层容易破损，使铝离子溶于饮料中。

经常饮用，容易造成儿童铝摄入过量，导致儿童智力下降等问题。

(6) 五颜六色的汽水虽好看，但不利于儿童的身体健

康。其主要成分往往是人工合成的香精、色素等，除了含有一定的热量外，几乎没有什么营养。

而色素、香精等对人体有害，尤其容易沉着在儿童未发育成熟的消化道黏膜上，引起食欲下降和消化不良。

彩色的冰棍、冰砖等和彩色汽水一样，对儿童的发育有害无利。

(7) 可乐、咖啡儿童不宜喝。

这类含有咖啡因的饮料，对儿童的身体健

康很不利。咖啡因实际上是一种兴奋剂，会对中枢神经产生作用，儿童饮用后会出现头疼、头晕、烦躁、心率加快等症状。

同时，咖啡因还会破坏儿童体内的维生素B<sub>1</sub>，引起维生素B<sub>1</sub>

缺乏症。

(8) 夏天不能大量食用冷饮。

暑天的时候，人体胃酸分泌减少，消化功能下降，冷饮会引起肠道内的温度骤然下降，使局部血液循环减缓，影响对食物的消化与吸收，很容易引起儿童的消化功能紊乱、营养缺乏和腹泻腹痛。

(9) 薯片、虾条等膨化食品对儿童健康不利。

膨化食品口味鲜美，但是属于高油脂、高热量、低粗纤维的食品。

儿童长期食用，会影响正常饮食，容易导致营养不良。

另外，膨化食品中普遍含有高盐、高味精，儿童经常食用，成年后易患高血压和心血管疾病。

(10) 营养补品不能乱吃。

有些家长认为孩子多吃补品能促进生长发育、提高智力，但是实际上儿童经常吃人参、鹿茸等补品，经常会引发各种不利的后果，如食欲下降和性早熟。

因为这些补品中含有激素和微量活性物质，对儿童正常的生理代谢有影响。

## <<城市生活安全手册>>

### 编辑推荐

《城市生活安全手册》：亲戚朋友借钱不还，该如何把钱要回来？  
如何防止被偷拍？  
餐馆中的“垃圾茶”开车陋习带来的安全隐患遭遇车祸该怎么办？  
老年人的运动安全可爱的动物也有危险性发现家里来了小偷怎么办？  
儿童被绑架后的紧急处理，需要防范的各种诈骗形式，人工呼吸的方法和注意事项.....

<<城市生活安全手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>